



# ヨーガ教室

～心も体もすっきり！～



ヨーガを気軽に体験できるチャンス！  
ぜひ一度体験してみてください！

心身の健康増進を目指し、  
専門講師をお迎えし、ヨーガクラスを  
開催しています。

初心者の方大歓迎です！

参加無料  
当日参加OK

好きな時間で自由に  
入室・退室OKです！



ヨーガ講師  
石垣 倫子 先生

＜お問い合わせ先＞  
保健管理センター

TEL：058-293-2173（平日：8:30～17:00）  
E-mail：[hokencen@t.gifu-u.ac.jp](mailto:hokencen@t.gifu-u.ac.jp)

10月4日(水) 13:00～  
(Zoom 配信のみ開催)

開催日

10月18日(水) 12:30～  
(対面のみ開催)

対面、Zoom 共に予約不要（当日参加OK）です。  
対面教室は保健管理センター2階で実施します。  
ヨガマット完備しています！  
Zoom ID は、開催日の前週金曜日と前日に  
大学のメールで送信します。  
ご自由にご参加ください！！

